

CHECKLISTE: STRESSBEWÄLTIGUNG

Wie gehst Du mit einer extremen Lebenssituation um –
psychologische Tipps

GEDANKEN

- Wende die Ablenkungstechnik an. Richte Deine Aufmerksamkeit auf etwas, was Konzentration erfordert, z. B. zähle alle gleichfarbigen Dinge um Dich herum auf. Dies aktiviert den rationalen Teil des Gehirns und hilft Dir, den Geist von aufdringlichen Gedanken abzulenken.
- Bestimme Deinen Einflussbereich, was Du kontrollieren kannst und was nicht. Probiere bei Sorgen und Panik die Erdungsmethode z. B. setze Dich auf den Boden und spüre, ob der Boden weich, hart, warm oder kalt ist?
- Erwinnere Dich daran, was Dir wichtig ist und konzentriere Dich auf die schönen Momente. Auch wenn es nicht so einfach ist, die aktuelle Situation kannst Du nicht beeinflussen, Du kannst aber Deine Reaktion beeinflussen.

VERHALTEN

- Tu, was Du kannst. Finde Dinge, die Du kontrollieren kannst. Mache nicht mehr als eine Aufgabe auf einmal, z. B. schaffe Ordnung im Schrank oder räume Deinen Schreibtisch auf.
- Angst entsteht aus Unsicherheit. Schaffe daher überall Sicherheit, wo dies möglich ist. Denke an Deine stärkenden Rituale oder Familientraditionen oder halte einfach eine tägliche Routine ein.
- Erstelle einen Krisenplan. Einschließlich einer Liste von beruhigenden Tätigkeiten sowie Kontakten, an die Du Dich im Notfall wenden kannst. Trage sie immer bei Dir.

GEFÜHLE

- Jedes Gefühl darf da sein. Alles, was Du gerade wahrnimmst, ist in Ordnung. Ob Schock, Angst, Scham, Gereiztheit, Wut, Traurigkeit, Enttäuschung, Hilflosigkeit – all das sind normale Reaktionen auf Stress. Ignoriere sie nicht, fasse sie in Worte und schreibe sie auf. Baue Stress ab: weine, schreie oder renne, das verringert den inneren Druck.
- Bitte um Unterstützung und helfe auch selbst anderen – das hilft gegen das Gefühl der Machtlosigkeit und gibt Dir das Gefühl, wirksam zu sein und etwas Nützliches tun zu können.
- Wenn Du professionelle Hilfe brauchst, wende Dich z. B. an einen Psychologen oder Heilpraktiker. Spreche über Dein Thema, das Dich gerade am meisten beschäftigt.

KÖRPER

- Unterstütze Dein Nervensystem. Denke daran, zu essen, zu trinken und auch ausreichend zu schlafen. Lüfte die Räumlichkeiten oder gehe raus an die frische Luft. Konsumiere weniger stimulierende Sachen wie übermäßigen Kaffee, Cola etc.
- Bleibe aktiv. Bewegung hilft Dir bei der Stressbewältigung und setzt Energie frei. So sind beispielsweise 20 Minuten bis eine Stunde körperliche Aktivität wie Joggen, schnelles Gehen oder Fitness erforderlich, um stressabhängige Hormone wie Cortisol abzubauen, die bei einer Stressreaktion ausgeschüttet werden.
- Atme tief durch. Mache Atemübungen (z. B. 4-7-8 Technik). Wende Entspannungsmethoden an, wie Meditation, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson.